

PRIORIZACIÓN CURRICULAR OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2022

Valor del mes: Cordialidad

Frase motivacional: "Desde la amabilidad es posible cambiar el mundo" Mahatma Gandhi

Trabajos Interdisciplinarios:

No.

Si. Departamento: Educación Física Asignatura: Educación Física

Planes y/o Coordinaciones

Medio Ambiente.

Plan de Apoyo a la Inclusión.

Plan Integral de Seguridad Escolar.

Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.

Plan de gestión de la Convivencia Escolar. Plan de Formación Ciudadana.

NIVEL: 8º Básico	Objetivo Imprescindible Abordado Nivel I 2022	Actividades a Desarrollar(Acceso por Materiales)	Profundización en texto escolar MINEDUC y otros recursos
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CICLO N°3: SEMANA A: 25 al 29 de Abril al SEMANA B: 2 al 6 de Mayo SEMANA C: 9 al 13 de Mayo SEMANA D: 16 al 20 de Mayo	UNIDAD N°2: Deporte de oposición: "TAEKWONDO" OA1: "Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte de oposición" OA 3: "Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable".	SEMANA A: 25 AL 29 DE ABRIL Objetivo de Clase: Aplicar habilidades motrices específicas, a través de juegos y actividades lúdicas, que permitan al estudiante familiarizarse con el taekwondo. Contenido: Entrada en calor: Juegos de fuerza y resistencia. Ejercicios de rango articular y de agilidad miembro inferior. Recordatorio elementos básicos de la disciplina: Posición de guardia / AP Chagui, Dollyo Chagui y Yop Chagui. Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		SEMANA B: 2 AL 6 DE MAYO Objetivo de la clase: Aplicar habilidades motrices específicas propias de taekwondo para que los estudiantes puedan realizar 4 patadas de la disciplina. Contenido: Entrada en calor: Juegos de resistencia física. Ejercicios de rango articular y de fuerza miembro inferior. Perfeccionar patadas con ambas piernas (delantera y trasera) Ejecutar nueva patada: Neryo Chagui Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		SEMANA C: 9 AL 13 DE MAYO Objetivo de la clase: Desarrollar la fuerza muscular y la flexibilidad, a través de circuitos físicos, que permitan al estudiante fortalecer miembro inferior. Contenido: Entrada en calor: Movilidad articular y estiramientos dinámicos. Ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad predominando miembro inferior. Combinación de patadas (máximo 3 patadas) Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		SEMANA D: 16 AL 20 DE MAYO Objetivo de la clase: Conocer y aplicar sistema de puntuación utilizado en la disciplina de taekwondo. Contenido: Entrada en calor: Movilidad articular y estiramientos dinámicos. Explicar sistema de combate y puntaje de la disciplina. Combinación de patadas (máximo 3 patadas) Realizar maniobra de esquivar y golpear. Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	

DOCENTES:

- Catalina Carrio
- Jaime Carvajal

NOTA: A TRAVÉS DEL USO DE PLATAFORMA SE INFORMA A ESTUDIANTES FECHA DE LIBERACIÓN DE ACTIVIDADES Y FECHA DE ENVÍO DE LAS TAREAS AL DOCENTE, SEGÚN SIGNATURA.